

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ**  
**УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**БРОШКО ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

ГРИЦЮК ІРИНА МІАЙЛІВНА

Кандидат психологічних наук, доцент

кафедри практичної психології

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали \_\_\_\_\_

Волинський національний університет імені Лесі Українки  
 Факультет психології  
 Кафедра практичної психології та психодіагностики  
 Освітній ступень «Бакалавр»  
 Спеціальність: 053 «Психологія»  
 Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
 (ПРОЄКТ)ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ  
 БРОШКО ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

1. Тема роботи: Психологічні особливості страхів у дітей військовослужбовців

Керівник роботи Грицюк Ірина Михайлівна

2. Строк подання здобувачем роботи (проєкту) \_\_\_\_\_

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту): Мета дослідження полягає у розкритті психологічних особливостей страху у дітей, чий батьки знаходяться на військовій службі. Завдання дослідження: розглянути теоретичні аспекти феномену страху; визначити чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців; з'ясувати особливості прояву страхів у дітей військовослужбовців; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей дитячих страхів; проаналізувати результати емпіричного дослідження

4. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	На першому етапі дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.	01.11.-01.12.2023	

2.	Другий етап дослідження присвячений вивченню сучасних наукових підходів до страху як психологічного феномену	01.12.2023- 22.01.2024	
3.	<p><i>Третій етап</i> дослідження - проведення емпірико-діагностичного дослідження. Цей етап передбачав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої процедури та методики дослідження проводився аналіз на виявлення факторів, що можуть впливати на виникнення шкільної тривожності та страхів. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).</p>	22.01-04.03	
4.	Дослідити переважаючі видів страхів, які є найбільш вираженими у дітей військовослужбовців	04.03-05.04.2024	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	05.04-30.04.2024	
6.	Остаточне оформлення роботи	30.04-22.05.2024	

Здобувач освіти Брошко В.В  
Керівник роботи Грицюк І.М

## Анотація

Брошко В.В. Психологічні особливості страхів у дітей військовослужбовців.

Страх як психологічний феномен виникає у відповідь на реальні або уявні загрози, маючи різноманітні прояви та важливе значення для забезпечення безпеки та виживання людини. Ця робота зосереджується на вивченні страхів у дітей, чий батьки перебувають на військовій службі. Розглянуто багатоаспектність страху та встановлено, що страх можна розглядати як психосоматичний процес, інстинкт, психічний стан, реакцію чи емоцію. Автор досліджує психологічні чинники, які впливають на виникнення страхів у цій категорії дітей, зокрема специфічні стресові умови їхнього зростання. Підкреслюється, що такі фактори, як постійні переїзди, нестабільність психоемоційного стану батьків та надмірний контроль у вихованні, сприяють формуванню тривожного типу прив'язаності та ускладнюють особистісний розвиток дітей. Досліджено прояви страхів у цій категорії дітей та вказано на їхню нездатність безпосередньо висловити свої емоції через вікові та емоційні обмеження. Зокрема, наведено, що діти можуть демонструвати стрес через зміни в поведінці, емоційні та когнітивні прояви, а також через фізичні симптоми. Емпіричне дослідження особливостей страхів у дітей військовослужбовців виконано на базі Гімназії імені родини Луговських Червоноградської міської ради Львівської області № 9. У роботі використано різноманітні методики, зокрема діагностику рівня шкільної тривожності, тест «Страхи в будиночках», опитувальник «Види страху» та «Список страхів». Аналіз результатів дослідження свідчить про важливі аспекти психоемоційного стану цих дітей та виявлено особливий вплив військового контексту на їх страхи, зокрема перед кримінальними загрозами та війною. Запропоновано комплексну програму психологічної підтримки для зниження рівня тривожності та страхів у цієї групи дітей, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю.

Ключові слова: страх, почуття страху, причини страху, прояви страху, дитячих стах.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b> .....	6
1.1. Страх як психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців	12
1.3. Особливості прояву страхів у дітей військовослужбовців.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b> .....	24
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження .....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	26
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	36
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	39
<b>ДОДАТКИ</b> .....	44

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічні особливості страхів у дітей, чії батьки є військовослужбовцями, набувають дедалі більшої значущості в сучасному суспільстві. Військові конфлікти та пов'язані з ними соціальні наслідки впливають не лише на дорослих, але й на дітей, які опиняються в умовах постійного стресу та невизначеності. Діти, чії батьки залучені до військових дій, часто відчують тривогу за життя та здоров'я своїх близьких, що формує у них специфічні страхи, які можуть мати довготривалі психологічні наслідки. Ці страхи не лише впливають на емоційний стан дітей, але й можуть відобразитися на їхньому навчанні, соціальних взаємодіях та загальному розвитку.

Важливість дослідження страхів у дітей військовослужбовців полягає в необхідності розуміння механізмів їх виникнення та прояву. Діти, які живуть у родинях військових, зазнають особливого психологічного навантаження через часті відсутності батьків, переживання за їхню безпеку та можливі втрати. Це може спричиняти різні форми тривожних станів та страхів, від страху самотності до страху смерті близьких. Глибоке вивчення цих аспектів допомагає виявити фактори, що сприяють виникненню страхів, та розробити методи психологічної підтримки, які будуть ефективними для цієї специфічної групи дітей.

Забезпечення психологічного благополуччя дітей військовослужбовців є важливим не лише для самих дітей, але й для стабільності та здоров'я їхніх родин. Розуміння та підтримка з боку шкільних психологів, педагогів та громадських організацій можуть значно покращити адаптаційні можливості цих дітей, допомагаючи їм впоратися з тривогою та страхами. Крім того, такі дослідження сприяють розробці більш ефективних соціальних та освітніх програм, спрямованих на підтримку родин військових. Таким чином, вивчення психологічних особливостей страхів у дітей військовослужбовців є важливим кроком у напрямку забезпечення їхнього психічного здоров'я та гармонійного розвитку в умовах підвищеного стресу.

**Об'єкт дослідження** – страх як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості страхів у дітей військовослужбовців.

**Мета дослідження** полягає у розкритті психологічних особливостей страху у дітей, чиї батьки знаходяться на військовій службі.

**Завдання дослідження:**

- 1) розглянути теоретичні аспекти феномену страху;
- 2) визначити чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців;
- 3) з'ясувати особливості прояву страхів у дітей військовослужбовців;
- 4) провести емпіричне дослідження психологічних особливостей дитячих страхів;
- 5) проаналізувати результати емпіричного дослідження.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** страхів у дітей військовослужбовців включає вітчизняні та зарубіжні підходи до визначення та вивчення феномену страху. Значну увагу приділено історичному розвитку уявлень про страх від античних філософів до сучасних психологів. Роботи Томчук С.М., Томчук М.І., Кузнецов М.А. та інших дослідників заклали основи для сучасного розуміння біологічних, психологічних та соціальних аспектів страху.

**Методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз літератури (дозволив вивчити наробітки науковців з досліджуваної проблеми); порівняння (допомогло співвіднести різні підходи, концепції, які використовуються в науковій літературі щодо досліджуваної проблеми); узагальнення (дозволило узагальнити теоретичні та практичні дані з різних джерел, в тому числі щодо результатів проведеного емпіричного дослідження), систематизація (допомогла структурувати отримані теоретичні та практичні дані, виокремити основні категорії, поняття та підходи).

- емпіричні методи: Діагностика рівня шкільної тривожності (Б.Н. Філліпса); Тест «Страхи в будиночках» О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової; Опитувальник «Види страху», розроблений І. П. Шкуратовою; Список страхів (М.А. Кузнецова, І.В. Бабарикіної).

**База дослідження.** Дослідження було організовано на базі закладу освіти: Гімназія імені родини Луговських Червоноградської міської ради Львівської області № 9. Вибіркова сукупність досліджуваних склала 30 респондентів, здобувачів освіти 1-4 класів, віком (7-10 р.).

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у використанні результатів для розробки та вдосконалення освітніх програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та адаптації до обставин та подій, які викликають страх серед дітей військовослужбовців.

**Новизна** даного дослідження полягає в комплексному аналізі особливостей страхів у дітей військовослужбовців, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану. Вперше було проведено детальне вивчення рівнів тривожності та страхів у цій категорії дітей, використовуючи різні психологічні методики, що дозволило виявити як загальні, так і гендерні відмінності в емоційних реакціях дітей.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 1.1. Страх як психологічний феномен

Вроджені страхи, особливо у дітей, відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки та виживання, захищаючи їх від небезпек до моменту, коли вони зможуть самостійно оцінювати ризики. Незважаючи на природну необхідність страху, сучасні вимоги до людини вимагають активізації всіх ресурсів для успішної діяльності без психологічного дискомфорту, що підкреслює важливість дослідження цього феномену з психологічної точки зору.

Незважаючи на численні дослідження страху, як вітчизняні, так і зарубіжні вчені досі не дійшли єдиного визначення цього поняття, трактуючи його по-різному як почуття, емоцію, пристрасть чи фрустрацію. Аналіз історії вивчення страху показує, що він завжди був актуальною темою досліджень, починаючи з античних часів, коли страх персоніфікували у вигляді богів, що підкреслює складність і багатогранність цього феномену в сучасній психології.

Перші спроби дослідити страх належать філософам різних шкіл і напрямків, зокрема, Аристотелю, Гоббсу, Декарту, Канту, Камю, К'єркегору, Монтеню, Платону, Сартру, Спінозі, Тілліху та Фейєрбаху. Філософи-екзистенціалісти, зокрема Тілліх, розглядали тривогу як екзистенційну і необхідну для активізації рефлексивних процесів. Наукове вивчення страху почалося з Ч. Дарвіна, який досліджував біологічне походження емоцій, а також з К. Ланге, який вважав страх базовою емоцією, пов'язаною з реакцією на зовнішню загрозу. У. Джеймс розглядав страх як одну з найсильніших емоцій і вивчав об'єкти, що викликають страх, підкреслюючи, що деякі форми страху є рудиментами інстинктів [30, с. 59-60].

У вітчизняній психології страх розглядався як емоція, почуття або переживання, що відображено в роботах науковців вказаних у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Визначення поняття «страху»**

Визначення	Автор(и)
Страх визначається як реакція на конкретну зовнішню загрозу, як інстинкт, фундаментальна емоція, психічний стан, конкретизована тривога, сигнал про небезпеку	Камінська О.Д. та Громик Н.В.
Страх – невід’ємний емоційний прояв психічного життя, який з’являється і закріплюється в дитячому віці	Богдан Є., Кисла О., Міненко А.
Страх – це внутрішнє відчуття, що відображає захисну реакцію при переживанні реальної чи уявної небезпеки	О. Лагодович, Л.П. Клевака
Страх - це сильнодійна емоція спрямована на психологічне руйнування людини, яка здатна як і внести розлад у життя людей, так і навпаки - згрупувати людей в момент небезпеки для боротьби з тригером, який запустив цю реакцію	Руденко Я. С.
Страх – емоція, що інтенсивно виражається, слід розрізняти його звичайний, природний, або віковий характер, і патологічний рівні	Булгакова О. Ю., Демчук С. А.

Розроблено автором на основі [10, с. 99; 2, с. 66; 16, с. 91; 25, с. 279; 4, с. 235].

Аналіз уявлень вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо страхів показав, що страх визначається як інстинкт, як реакція на конкретну зовнішню загрозу, як психічний стан, як психосоматичний процес, як фундаментальна емоція, як мотивація, як конкретизована тривога [15, с. 214]. А також на рис. 1.1. відображені і інші значення цього багатогранного явища.



**Рис. 1.1. Визначення поняття «страху» [24, с. 93-94].**

Отже, страх як психологічне явище належить до емоційної сфери особистості і трактування його науковцями відрізняються, проте загалом його розглядають як складну емоцію, що виникає в ситуаціях загрози, як реальної, так і надуманої. Це явище характеризується динамічністю, яка включає занепокоєння, передбачення майбутніх подій і може призвести до різних емоційних станів, таких як жах, переляк або тремтіння. Вплив страху на організм може бути мобілізуючим, коли індивід активізує свої захисні можливості, або астеничним, коли він втрачає контроль над собою. Прояви страху залежать від характеристик ситуації та індивідуальних відмінностей, а також від рівня свідомості особистості в усвідомленні небезпеки, що може спричинити тривогу. Таким чином, інтенсивність переживання страху визначає його позитивний або негативний вплив на поведінку.

Негативне переживання емоції страху часто призводить до стану тривоги, який характеризується невпевненістю, відчуттям безсилля та приписуванням зовнішнім факторам значної могутності. Це як внутрішній стан людини перед

невідомою дійсністю та силою природи, що породжує боязнь перед світом і страх залишитися наодинці з ним, що веде до втрати свободи. Такий стан можна пояснити обмеженістю пізнання, браком інформації або відсутністю продуктивних стратегій поведінки. Деякі фахівці розглядають страх як мотиваційний стан, пов'язаний з вольовою поведінкою та спрямованістю на задоволення людських потреб. Науковці наголошують на позитивних сторонах страхів, зокрема таких, як активізація ресурсів для самозбереження, покращення уваги, зростання відчуття життєвої енергії [34, с. 103-110]. Таким чином, страх може мати як позитивні, так і негативні функції, але найчастіше в літературі він розглядається як шкідливе динамічне утворення.

Ю.В. Александров розділяє страхи на природні, соціальні та внутрішні. Природні страхи пов'язані з загрозою для життя людини і включають страхи атмосферних явищ (гром, блискавки), астрономічних подій (сонячні затемнення, комети), а також вулканів і землетрусів, що закладені на еволюційному рівні. Соціальні страхи виникають у контексті суспільного життя, наприклад, соромливість, боязнь провалу, критики чи успіху, які пов'язані з реакцією соціального оточення. Внутрішні страхи включають страхи, створені фантазією людини, а також страхи власних думок і вчинків, якщо вони суперечать моральним установкам [1, с. 135-136].

Відповідно до віку виникнення розділяють дитячі та дорослі страхи. Дитячі страхи можна додатково розділити на страхи раннього та дошкільного дитинства (обумовлені активним формуванням когнітивних та емоційних процесів на фоні незрілості механізмів регуляції) та страхи підліткового періоду, пов'язані з соціальною ідентифікацією особистості [23, с. 110]. Хоча дитячі страхи є нормальною ознакою розвитку емоційно-регулятивної сфери, вони зазвичай викликають стурбованість у батьків і перебувають у центрі уваги практичних психологів, педагогів та дослідників. Страхи в дорослому віці не менш поширені, але більш приховані – про них не прийнято говорити, і найчастіше дорослі звикають до своїх страхів і не бачать способів їх подолання. Дитячі страхи нерідко закріплюються у вигляді ригідних реакцій і супроводжують людину

протягом усього життя. У процесі життєдіяльності страхи можуть трансформуватися, зникати або накопичуватися.

Розділення страхів на адаптивні та дезадаптивні з практичної точки зору означає класифікацію страхів залежно від їхньої користі чи шкоди в конкретній ситуації.

Адаптивні страхи – це ті, що допомагають людині виживати і справлятися з небезпеками. Вони викликають корисні реакції, такі як підвищена обережність, мобілізація ресурсів організму для подолання загроз або пошук підтримки. Наприклад, страх перед реальною небезпекою, як-от пожежа або агресивна тварина, змушує людину діяти швидко та ефективно для забезпечення власної безпеки.

Дезадаптивні страхи – це ті, що заважають людині нормально функціонувати і не відповідають реальним загрозам. Вони можуть бути надмірними, ірраціональними або спричиненими хибними уявленнями, і замість захисту призводять до стресу, тривоги та інших негативних наслідків. Наприклад, страх перед публічними виступами, що не обґрунтований реальною загрозою, може заважати кар'єрі чи особистому розвитку.

Розрізнення цих типів страху важливе для розуміння того, коли страх слід враховувати як природний і корисний механізм захисту, а коли він потребує корекції або терапії для поліпшення якості життя.

Відповідно до ступеню вираженості, реакції на страх зазвичай поділяють на тривогу, страх та жах. Тривога – це менш виразний стан занепокоєння, тоді як страх є конкретною відповіддю на усвідомлення реальної загрози, супроводжуваною фізіологічними ознаками. Крайня форма страху, жах або паніка, блокує когнітивні, вольові та поведінкові ресурси, втрачаючи адаптивну функцію. Для позначення сильного неконтрольованого страху часто використовують термін «фобія», що відображає нав'язливість стану. Тривожні реакції зазвичай пов'язані з соціальними причинами, а страх – з біологічними загрозами. Залежно від тривалості дії можна розрізнити ситуативний страх і тривожність як стійку особистісну рису.

Загалом, страх, як первісна емоція, глибоко вкорінена в людській психіці, є багатограним явищем з численними складними аспектами, що чекають на своє дослідження. Від прискореного серцебиття під час небезпеки до ледь відчутного побоювання в повсякденному житті, страх пронизує наше існування у різних формах. З точки зору психології, розуміння анатомії страху передбачає дослідження його когнітивних, емоційних та фізіологічних основ, що дозволяє краще усвідомити його глибокий вплив на людську поведінку та психічне благополуччя.

Страх є фундаментальним механізмом виживання, відточеним еволюцією для захисту від небезпеки. Закладений у древніх структурах мозку, зокрема в мигдалині, він активує фізіологічні реакції, спрямовані на готовність до дії, зокрема реакцію «бий або тікай». Адреналін, що виділяється під час загрози, загострює почуття і готує тіло до швидкої реакції, підкреслюючи адаптивну природу страху. Проте страх виходить за межі інстинкту виживання, переплітаючись зі складними когнітивними процесами та емоційними переживаннями. Часто він виникає через очікування потенційної шкоди, а не безпосередньої небезпеки, підкреслюючи його суб'єктивну природу, сформовану індивідуальним досвідом і культурними впливами. Емоційний резонанс страху забарвлює наше сприйняття і впливає на прийняття рішень та поведінку. Незалежно від його джерела, страх глибоко формує наші погляди та переконання, пануючи над нашим емоційним ландшафтом.

Отже, страх є психологічним феноменом, який має ознаки, характерні для будь-якої емоції (тривалість, інтенсивність, своєчасність переживання тощо).

## **1.2. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців**

Діти є однією з найбільш вразливих категорій населення, особливо чутливою до стресових чинників. Вони гостро реагують не лише на власний стрес, але й на психоемоційний стан близьких дорослих. Нестабільність і непередбачуваність психоемоційного стану батьків можуть значно посилити дитячий стрес, впливаючи на почуття безпеки і стабільності. Особливо це стосується дітей з родин військовослужбовців.

Перш ніж переходити до специфіки страхів дітей військовослужбовців, розглянемо основні причини та чинники їх виникнення.

Дитячі страхи в тій чи іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер [30, с. 88]. Страх має важливе значення в житті дитини: з одного боку, він може захистити від необдуманих і ризикованих вчинків, з іншого - страхи можуть перешкоджати розвитку особистості дитини, пригнічуючи творчу енергію, спричиняючи невпевненість і підвищену тривожність. Однак страхи неминуче супроводжують процес розвитку дитини.

У своїй науковій праці О.М. Скляренко, зазначає, що основними психологічними детермінантами шкільних страхів є індивідуально-особистісні особливості (тривожність молодших школярів неадекватна занижена самооцінка, яка є проявом, перш за все, негативного уявлення учня про себе у цілому), вплив значущих дорослих (які часто перебувають у цей час у втратах), вплив особливостей форм навчання і виховання (офлайн/онлайн) [27].

Згідно результатів дослідження С. Гозак, підвищення рівня тривожності та поява страхів в учнів початкових класів можуть бути викликані труднощами у соціальних взаєминах дитини, як з вчителем, так і з однолітками [7, с. 27-32].

Згідно результатів досліджень Н. Гребінь кожній четвертій дитині молодшого шкільного віку тією чи іншою мірою притаманний страх смерті, кожній п'ятій – страх, пов'язаний із отриманням фізичної шкоди, а кожна десята дитина молодшого шкільного віку час від часу боїться темряви та нічних жахів [8, с. 5].

Т. В. Касян зазначає: «В період 6-7/10 років у дитини можуть виникати різноманітні тривоги, страхи. Молодший шкільний вік – це вік, коли перетинаються інстинктивні та соціально опосередковані страхи. Провідним страхом молодших школярів є страх бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють, тобто не відповідати соціальним вимогам» [11, с. 331]. У цьому контексті можуть проявлятися і «шкільні страхи», найпоширенішими з яких є страх зробити помилку, отримати погану оцінку або втягнутися в конфлікт з однокласниками. Такі страхи можуть позбавити дитину радості від навчання і навіть стати основою для майбутніх неврозів. Діти молодшого шкільного віку також часто бояться стихійних лих, таких як грози, повені, урагани, землетруси, що пов'язано з їхнім магічним мисленням і вірою в таємничі явища. Хоча більшість страхів мають тимчасовий характер і зникають з віком, стійкі страхи, які дитина не може контролювати, можуть залишити негативний відбиток на її характері.

Паламарчук І. Г. та Федоренко Л. П. вважають, що «психологічними чинниками виникнення страхів у дітей молодшого шкільного є індивідуальні психологічні особливості дитини, що представляють собою сукупність вроджених і набутих під час соціалізації характеристик» [22, с. 213].

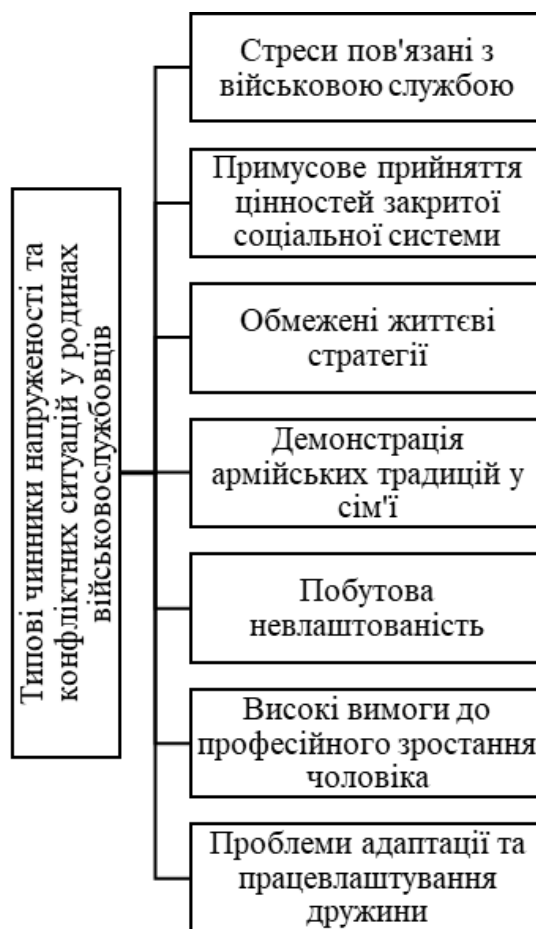
Таким чином, максимальний рівень страхів у дітей спостерігається у віці з 5 до 8 років, що супроводжується зменшенням інтенсивності зв'язків між страхами, більшою психологічною складністю та пізнавальною активністю. Резюмуючи вищевикладене, можна виділити основні причини виникнення страхів у дітей шкільного віку. Вони включають в себе конкретні випадки, які стали причиною страху, особливості характеру дитини, виховання методом залякування, тривожність батьків, дитячі фантазії та наявність інших розладів поведінки. Ці фактори сприяють активізації страхів та визначають їхню інтенсивність. Важливо розуміти, що страхи у дітей мають тимчасовий характер і можуть бути подолані з відповідною підтримкою та допомогою.

Розглянемо специфіку групи дітей військовослужбовців та актуальні для них стресові чинники, зважаючи на те, що у вітчизняній літературі багато уваги



приділяється психологічному супроводу, допомозі та реабілітації військовослужбовців, тоді як проблематика, що стосується їхніх дітей, майже не висвітлена.

Типові чинники напруженості та конфліктних ситуацій у родинах військовослужбовців включають стреси, які відображені на рис. 1.2.



**Рис. 1.2. Типові чинники напруженості та конфліктних ситуацій у родинах військовослужбовців [19].**

По-перше, стреси, пов'язані з військовою службою, можуть виникати як унаслідок безпосередньої участі військовослужбовців у бойових діях, так і через усвідомлення небезпеки, що постійно загрожує. Це створює постійний емоційний тиск на всіх членів сім'ї, викликаючи занепокоєння і тривожність.

По-друге, члени сімей військовослужбовців змушені приймати цінності і норми закритої соціальної системи військових, що обмежує їхню індивідуальність і свободу вибору. Це примусове прийняття може призводити до конфліктів, оскільки не всі члени родини можуть адаптуватися до суворих вимог військового середовища.

Третій чинник - обмежені життєві стратегії, коли інтереси сім'ї підпорядковуються інтересам служби. Це означає, що родина часто не має можливості приймати самостійні рішення щодо свого життя, що обмежує їхні можливості для самореалізації та планування майбутнього.

Четвертий чинник - демонстрація армійських традицій у сім'ї, яка проявляється через авторитарний стиль спілкування. Військовослужбовці часто переносять дисципліну та ієрархічні відносини, характерні для армії, на родинні стосунки, що може викликати непорозуміння та конфлікти з дітьми та подружжям.

П'ятий чинник - відсутність постійного житла і побутова невлаштованість. Часті переїзди на нове місце служби ускладнюють створення стабільного сімейного середовища, що особливо важливо для дітей. Постійні зміни місця проживання порушують звичний спосіб життя, що може негативно впливати на психічний стан усіх членів родини.

Шостий чинник - високі вимоги до професійного зростання чоловіка-військовослужбовця. Цей аспект створює додатковий тиск, оскільки дружини часто очікують від своїх чоловіків швидкого просування по службі, що може бути джерелом стресу та розчарування у разі невдач.

Останні два чинники включають проблеми адаптації та працевлаштування дружини. Часто жінкам важко знайти роботу на нових місцях проживання, що знижує їхню впевненість у собі і може призводити до економічних труднощів. Крім того, адаптація до життя в гарнізоні може бути складною через обмежену соціальну підтримку і відсутність знайомих.

Ці фактори негативно впливають на психоемоційний стан дитини, а також ведуть до деструктивних виховних впливів, таких як симбіоз матері та дитини з

тривожною прив'язаністю, гіперопіка, гіперсоціалізація з жорстким контролем і ригідною системою норм. Батьки в таких сім'ях схильні до надмірного контролю і постійних обмежень дитини, що призводить до самоконтролю та самообмеження у дітей.

Неадекватний стиль батьківського спілкування, який виражається у відсутності довірливості між батьками та дітьми, жорстких нормах та правилах, а також надмірному контролю, спотворює особистісний розвиток дітей, перешкоджаючи розвитку їхніх індивідуальних здібностей та якостей і залишаючи їх у жорстких рамках соціальної нормативності. Крім того, у батьків в таких сім'ях часто спостерігаються інтровертованість, тривожність, скритність та агресивність, що погіршує ситуацію, не сприяючи емоційній близькості та довірі. Це поєднання факторів обумовлює деструктивні форми взаємостосунків та стилю виховання, що ускладнює подолання стресових впливів і формування життєстійкості дітей, визначаючи специфіку групи дітей військовослужбовців та стрес-чинників, які на них впливають.

З огляду на вищезазначене, окреслимо більш детально чинники стресового впливу на дітей військовослужбовців (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

**Психологічні чинники стресового впливу на дітей  
військовослужбовців**

Назва чинника	Зміст чинника
Пряма або опосередкована причетність сім'ї до екстремальних обставин	Специфіка військової професії та нестабільна ситуація в країні
Побутова невлаштованість родини	Часті переїзди з місця на місце
Тривожний тип прив'язаності матері до дітей	Симбіоз
Нестабільний психоемоційний стан матері	Тривожність, агресивність, емоційне відсторонення, інтровертованість
Дефіцит уваги з боку батьківської фігури	Вторинність інтересів сім'ї стосовно інтересів служби

## Продовження таблиці 1.2.

Нестабільний психоемоційний стан батька	Авторитарність, агресивність, гіперконтроль, гіпервимогливість, інтровертованість
Гіпервимогливість, надмірний контроль та ригідність у вихованні	Застосування армійських стосунків у сім'ї
Часті конфлікти між батьками	Неконструктивний характер конфліктів
Алкогольна або наркотична залежність когось із членів родини	Типова проблема для сімей військовослужбовців
Неврахування батьками психологічних особливостей дитини	Легковажне ставлення, байдужість до потреб та почуттів
Ігнорування батьками проявів стресу у дитини	Несприйняття проблем, пов'язаних зі стресом
Перебування батьків у стані дистресу, психоемоційного дисбалансу чи ПТСР	Деструктивні стосунки, стресові впливи служби
Розвиток неефективних механізмів подолання стресу у дітей	Несприятливе реагування близького оточення на стресові ситуації
Деструктивні стосунки у родині	Інтровертованість, порушення культури емоцій, недовіра, втрата безпеки

Розроблено автором на основі [19; 5; 13].

З огляду на вищезазначене, визначимо основні чинники стресового впливу на дітей військовослужбовців. По-перше, специфіка військової професії та нестабільна ситуація в країні створюють прямий або опосередкований стрес для всієї родини. Часті переїзди та побутова невлаштованість також додають труднощів, оскільки діти постійно змушені адаптуватися до нових умов. Тривожний тип прив'язаності матері до дітей і її нестабільний психоемоційний стан (тривожність, агресивність, емоційне відсторонення, інтровертованість) значно впливають на психологічний комфорт дітей. Дефіцит уваги з боку батьків через пріоритетність військових обов'язків, а також нестабільний психоемоційний стан батька, що проявляється в авторитарності, агресивності та гіперконтролі, погіршують ситуацію.

По-друге, гіпервимогливість, надмірний контроль та ригідність у вихованні, що є наслідком застосування армійських принципів у сім'ї, часті

конфлікти між батьками та алкогольна або наркотична залежність когось із членів родини погіршують внутрішньосімейні стосунки. Невраховання батьками психологічних особливостей дитини, легковажне ставлення до її потреб та почуттів, ігнорування проявів стресу у дітей також є важливими чинниками стресового впливу. Перебування батьків у стані дистресу, психоемоційного дисбалансу чи ПТСР призводить до розвитку деструктивних стосунків у родині, що негативно впливає на дітей. Як наслідок, діти розвивають неефективні механізми подолання стресу, що зумовлює порушення культури емоцій, втрату безпеки та довіри в родині.

### **1.3. Особливості прояву страхів у дітей військовослужбовців**

Страх призводить до ряду характерних фізичних проявів у людини, таких як тривожність, тремтіння рук та ніг, зрив голосу. Ці прояви можуть свідчити про передчуття страху або контрольований його стан. При цьому, наявність лише деяких з цих проявів може вказувати на певний рівень стресу або занепокоєння. Крім того, страх може супроводжуватися рядом внутрішніх змін, таких як зміни у сприйнятті, мисленні та поведінці. Під впливом сильного страху спостерігається збільшення або зменшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, зміни у поведінці та рухах. Суб'єктивно страх впливає на увагу, сприйняття та волю людини, обмежуючи її здатність приймати рішення та діяти. Ці прояви страху можуть мати адаптивне значення, якщо вони допомагають людині швидко реагувати на небезпеку та уникати загрози. Слабкий страх може викликати тривогу та занепокоєння, тоді як інтенсивний страх супроводжується відчуттям загрози для фізичного та психічного благополуччя. Дослідження показують, що страх може мати токсичний вплив на організм, приводячи до надмірної активації вегетативної нервової системи та навантаження життєво важливих органів. У таких умовах людина втрачає контроль над ситуацією та може навіть втратити свідомість. Важливою є реакція людини на страх: помірна активація може бути адаптивною,

але надмірна може приводити до дезадаптивної поведінки та панічних реакцій. Таким чином, розуміння проявів та наслідків страху дозволяє краще управляти цією емоцією та адаптуватися до негативних ситуацій.

Молодший шкільний вік – це своєрідна сполучна ланка, яка поєднує як інстинктивні, так і соціальні страхи [6, с. 140-141]. Дослідники стверджують, що тривале та інтенсивне відчуття страху у молодшому шкільному віці може негативно вплинути на нормальний розвиток когнітивної, емоційної та соціальної сфер дитини. Це може зумовити втрату здатності адекватно реагувати на сигнали про небезпеку та знизити академічну успішність, оскільки страх негативно впливає на пізнавальну діяльність, інтерес до навчання та здатність концентрувати увагу [36; 37]. Виявити дитину яка боїться не важко, тому що у неї присутні такі показники страху: напруженість; тривожність у поведінці; уникання джерела загрози; стверджувана відповідь на запитання про наявність страху [17, с. 157-158]. Розглянемо ці ознаки на прикладі дітей військовослужбовців:

- Напруженість: дитина військовослужбовця може відчувати постійну напруженість через часті відрядження або перебування батьків у зонах бойових дій. Це може проявлятися у вигляді м'язового напруження, нервових рухів або скарг на головний біль і болі в животі.

- Тривожність у поведінці: тривожність може проявлятися через неспокійний сон, часті пробудження, нічні кошмари або проблеми зі засинанням. Такі діти можуть виглядати неспокійними або надмірно збудженими, що може заважати їхній концентрації та навчальним досягненням у школі.

- Уникання джерела загрози: дитина може уникати спілкування з іншими дітьми чи дорослими, якщо відчуває загрозу. Наприклад, якщо батько повернувся зі служби з агресивною поведінкою, дитина може намагатися уникати будь-якого контакту з ним, щоб не наражатися на можливі конфлікти чи агресію.

- Стверджувальна відповідь на запитання про наявність страху: коли дитину запитують про те, чи боїться вона чогось, вона може відкрито зізнаватися у своїх страхах. Наприклад, вона може сказати, що боїться, що батько знову піде

на війну і не повернеться, або що сім'я знову доведеться переїжджати в нове місце.

Ці приклади ілюструють, як страхи дітей військовослужбовців можуть проявлятися у їхній поведінці і емоційному стані, відображаючи вплив специфічних життєвих умов, з якими вони стикаються.

Самі діти досить особливим чином реагують на вплив надмірного стресу. Часто, через відсутність навичок у спілкуванні про свої почуття, враховуючи їх вікові особливості та велике емоційне збентеження, діти можуть не виявляти своїх негативних станів прямо. Однак, спостерігаючи їх, можна виявити тих, хто переживає стресові ситуації. Негативні наслідки стресу можуть виявлятися у їх емоційних проявах, у зміні поведінки або впливати на їх фізичне самопочуття (табл.1.3).

Таблиця 1.3.

### Ознаки того, що дитина переживає стресову ситуацію[12]

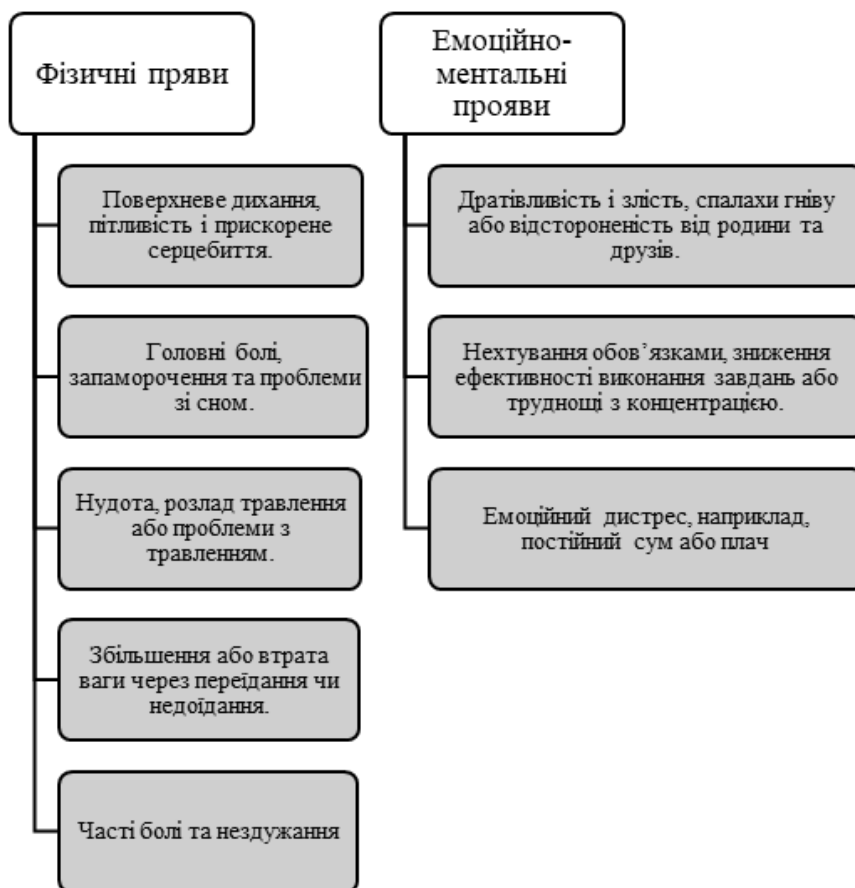
Емоційні прояви	Поведінкові прояви	Когнітивні прояви	Соматичні прояви
Загострення страхів (особливо страху розлуки); Тривожні стани; Агресивність; Плаксивість; Збіднення емоційних проявів тощо	Порушення сну, нічні кошмари; Втрата апетиту; Застрягання; Регресивні форми поведінки; Гіперактивність; Пасивність; Замкнутість; Посилене прагнення до контакту з дорослими тощо	Погіршення діяльності процесів пам'яті, мислення, уваги; Збіднення мовлення; Підвищена мовна активність тощо	Підвищена втомлюваність, сонливість Загострення хронічних хвороб; Болі у шлунку; Головні болі; Розлади дихання; Розлади у роботі серця; Нудота, блювання тощо

Аналіз показує, що стресові чинники мають значний вплив на дітей, які є особливо вразливою групою. Діти специфічно реагують на стрес через фізичні прояви та зміни у поведінці, оскільки часто не можуть ефективно висловити свої почуття.

Декілька науковців вказують на те, що якщо діти переживають надмірний стрес, що може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), то можна виявити класичну тріаду симптомів: повторне переживання (інтрузії), уникнення, нечутливість та гіперзбудливість [32; 33]. Діти можуть відтворювати травму у своїх іграх та взаємовідносинах з іншими, які можуть мати елементи жорстокості та монотонності, супроводжувані тривожністю та агресією дитини [35]. З часом діти можуть почати обговорювати травматичні події, і ці розмови часто відбуваються без вираження сильного емоційного дискомфорту, але все ж таки мають напружений характер. Крім того, діти можуть страждати від нічних кошмарів та інтенсивних емоційних реакцій, особливо тоді, коли їхні внутрішні або зовнішні стимули нагадують про травму. Зазначено, що діти рідше досвіджують флеш-беки та епізоди дисоціації порівняно з дорослими пацієнтами [31]. Підвищена збудливість у дітей може виявлятися у формі тривожного сну, збудженості, приступів гніву, тривоги, постійної готовності до реагування на небезпеку, надмірної вразливості на подразники, труднощів у збереженні концентрації уваги, а також у зниженні активності та ініціативності [32]. У деяких дітей може спостерігатися непомітне або відкрите уникнення розмов, контакту з людьми, відвідування певних місць, використання або взаємодія з предметами або участь у ситуаціях, які нагадують їм про травматичні події. Нечутливість може виявлятися в уникненні близьких відносин з родиною чи друзями та у почутті відчуженості.

Стрес у дітей військовослужбовців може мати як фізичний, так і емоційно-ментальний прояви (рис. 1.3).





**Рис. 1.3. Прояви стресу у дітей [3, с. 49].**

Отже, страх може викликати активацію стресової відповіді організму, що проявляється у прискореному серцебитті, збільшенні кровообігу, підвищенні тону м'язів та інших фізіологічних змінах. Ці реакції допомагають організму підготуватися до можливої небезпеки.

Страх може супроводжуватися почуттями тривоги, непевності, безпорадності та переляку. Діти можуть відчувати емоційний дискомфорт та переживати страх перед конкретною ситуацією або об'єктом.

Страх може впливати на когнітивні процеси дитини, такі як концентрація, пам'ять та увага. Дитина може мати труднощі з усвідомленням і розумінням інформації, а також з прийняттям рішень в стресових ситуаціях.

Діти можуть проявляти різні види поведінки у відповідь на страх, включаючи уникнення небезпечних ситуацій, пошук захисту та підтримки від дорослих, агресію або, навпаки, пасивність.

Ці аспекти взаємодіють між собою, формуючи складну картину страху у дитини. Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє батькам, педагогам та психологам ефективніше допомагати дітям у подоланні страху та стресових ситуацій.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Дослідження було організовано на базі закладу освіти: Гімназія імені родини Луговських Червоноградської міської ради Львівської області № 9. Вибіркова сукупність досліджуваних складала 30 респондентів, здобувачів освіти 1-4 класів, віком (7-10 р.). Серед респондентів було 18 дівчат та 12 хлопців.

Методиками дослідження було обрано:

- Діагностика рівня шкільної тривожності (Б.Н.Філліпса);
- Тест «Страхи в будиночках» О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової;
- Опитувальник «Види страху», розроблений І. П. Шкуратовою;
- Список страхів (М.А. Кузнецова, І.В. Бабарикіної ) [14].

Опитування проходило дистанційно за допомогою сервісу Google, у форматі Google-форми.

Методика «Діагностика рівня шкільної тривожності» Б.Н. Філліпса є важливим інструментом для вивчення тривожності, пов'язаної з навчальним середовищем, у дітей шкільного віку. Її основна мета полягає в оцінці рівня та характеру шкільної тривожності, а також у визначенні форми та місця її прояву. Важливою перевагою цієї методики є можливість отримання даних за різними факторами шкільної тривожності, що дозволяє проводити ефективну корекційну та розвивальну роботу з учнями. Результати дослідження, представлені у вигляді діаграм, дозволяють аналізувати загальний емоційний стан школярів у школі та відстежувати його динаміку з часом.

Тест складається із 58 питань (Додаток А). Згідно з розподілом на 8 факторів, можна виявити різні аспекти емоційного неблагополуччя, що виникає у шкільному середовищі. Кожен фактор відображає певний аспект емоційного стану та психологічні особливості дітей, пов'язані з участю у навчальному

процесі та взаєминами з учителями та однолітками. Використання цієї методики дозволяє глибоко проаналізувати особливості шкільної адаптації дитини, а також виявити фактори, що можуть впливати на виникнення шкільної тривожності та страхів. Результати за методикою «Діагностика рівня шкільної тривожності» Б.Н. Філліпса дадуть змогу розробити індивідуальні та групові програми корекції та підтримки, спрямовані на зниження тривожності, а також відстежувати динаміку змін у рівні тривожності та ефективність проведених заходів психологічної підтримки.

На основі методики «Список страхів» М.А. Кузнєцова та І.В. Бабарикіної, розробленої з використанням письмового опитування та бесід з учнями молодших класів та підлітків, було зібрано значний обсяг даних про страхи, що найчастіше виникають у шкільному житті. Цей список страхів складався з ситуацій, які учні визнавали як потенційно страшні. Важливою складовою методики була шкала оцінювання частоти виникнення кожної ситуації, що дозволило виявити найбільш поширені страхи серед учнів [14, с. 90-91]. Методика містить 20 тверджень (Додаток Б). Використання цієї методики допоможе не лише ідентифікувати основні шкільні страхи, але й зрозуміти, як часто вони виникають і які саме психологічні особливості учнів сприяють їх виникненню. Це сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зменшення тривожності та страхів у цій особливій групі дітей, що забезпечить їх краще емоційне та психічне благополуччя.

Методика «Страхи в будиночках» розроблена О. Захаровим та адаптована М. Панфіловою (Додаток В) з метою виявлення та уточнення основних страхів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Цей тест спрямований на визначення переважаючих видів страхів, таких як страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо, у дітей віком від трьох років. Під час експерименту дітям пропонується намалювати два будинки - червоний та чорний або використовувати лист із заздалегідь намальованими будиночками. Потім діти самостійно (у випадку молодших школярів) розселяють страхи: «не страшні» страхи в червоному будинку та «страшні» - у чорному [26]. Аналізуючи розподіл

страхів між «чорним» і «червоним» будиночками, ми зможемо порівняти отримані результати з віковими нормами та виявити, які саме страхи є найбільш вираженими у дітей військовослужбовців, що в свою чергу, дозволить розробити цілеспрямовані стратегії психологічної підтримки для цієї групи дітей.

Опитувальник «Види страху», розроблений І. П. Шкуратовою містить тридцять шість факторів (Додаток Д), що викликають переживання страху. Всі ці фактори згруповані у п'ять груп: а) фобії, б) навчальні страхи, в) соціальні страхи, г) кримінальні страхи, д) містичні страхи. Випробовуваний повинен оцінити, наскільки цей фактор провокує у нього почуття страху, користуючись шкалою від 0 до 4 балів [18, с. 136-137; 21]. Ця методика допоможе виявити специфічні страхи, характерні для дітей військовослужбовців, і розробити цільові психологічні втручання для зменшення їхнього емоційного напруження та підвищення психологічної стійкості.

Отже, проведення дослідження за вказаними методиками дозволять виявити специфічні страхи та рівень тривожності серед дітей військовослужбовців, що може бути використано для розробки ефективних корекційних та підтримуючих заходів.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

За результатами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Б.Н.Філліпса)[9] виявлено наступні особливості.

Аналізуючи дані з таблиці 2.1, можна зробити наступні висновки: більшість дівчат – 8 респондентів (44,5%) відчують підвищену тривожність за всіма чинниками, що впливає на їхній загальний емоційний стан та функціонування в школі, 6 респондентів (33,3 %) відчують високу тривожність і лише 4 респондента (22,2 %) мають низький рівень тривожності.

Таблиця 2.1.

**Чинники тривожності за результатами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Б.Н.Філіпса) серед дівчат (n=18) у %**

Показник	Високий прояв	Підвищений прояв	Знижений прояв
Загальна тривожність у школі	22,2	44,5	33,3
Переживання соціального стресу	22,2	38,9	38,9
Фрустрація потреби в досягненні успіху	61,1	22,2	16,7
Страх самовираження	55,6	33,3	11,1
Страх ситуації перевірки знань	33,3	61,1	5,6
Страх невідповідності очікуванням оточення	44,4	44,4	11,2
Низька фізіологічна опірність стресові	11,1	61,1	27,8
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	16,7	55,6	27,8

Аналізуючи загальний рівень тривожності серед дівчат, можна зробити висновок, що більшість респондентів стикаються зі значними емоційними труднощами.

Аналізуючи дані з таблиці 2.2, можна зробити наступні висновки: половина хлопців – 6 респондентів (50%) відчувають низький рівень тривожності за всіма чинниками і по 3 респонденти (25%) мають високий та підвищений рівні тривожності.

Таблиця 2.2.

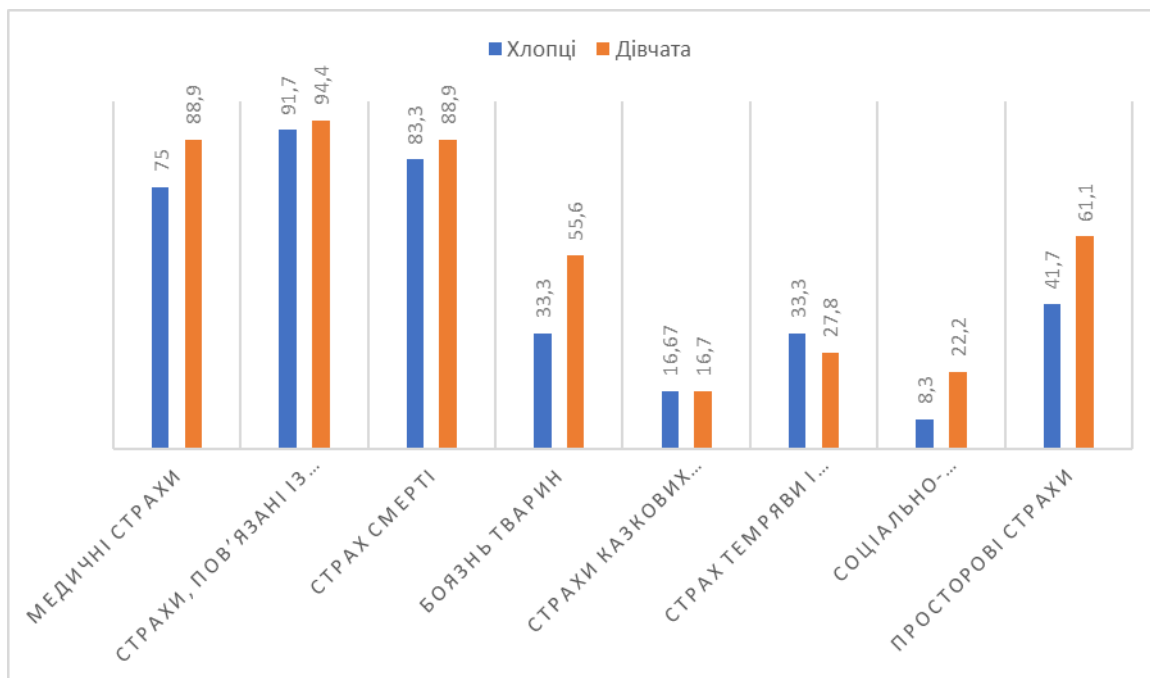
**Чинники тривожності за результатами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Б.Н.Філліпса) серед хлопців (n=12) у %**

Показник	Високий прояв	Підвищений прояв	Знижений прояв
Загальна тривожність у школі	33,3	16,7	50
Переживання соціального стресу	16,7	41,7	41,7
Фрустрація потреби в досягненні успіху	58,3	16,7	35
Страх самовираження	75	16,7	8,3
Страх ситуації перевірки знань	8,3	16,7	75
Страх невідповідності очікуванням оточення	16,7	33,3	50
Низька фізіологічна опірність стресові	16,7	41,7	41,7
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	8,3	25	66,7

Загалом, група хлопців демонструє значну варіативність рівнів тривожності, з переважанням низького рівня, але із суттєвою часткою тих, хто потребує уваги та підтримки у подоланні тривожних проявів.

Підсумовуючи отримані результати, можна зазначити, що у більшості школярів переважає високий рівень страху самовираження, зокрема переживання негативних емоцій під час саморозкриття та демонстрації своїх можливостей.

За методикою «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової) [29] було проаналізовано 8 груп страхів серед респондентів. Отримані результати відображені на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Узагальнені результати за групами страхів по методиці «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової) у відсотках (n=30)**

Аналізуючи узагальнені результати за групами страхів, отримані за методикою «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової), можна відзначити наступні тенденції:

- Медичні страхи: більше хлопців (75%) і дівчат (88,9%) відчують страхи, пов'язані з болем, уколами, лікарями та хворобами. Це показує, що медичні страхи поширені серед обох статей, з перевагою у дівчат.
- Страхи фізичної шкоди: переважна більшість хлопців (91,7%) і дівчат (94,4%) мають страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії).
- Страх смерті: більшість хлопців (83,3%) і дівчат (88,9%) переживають страх смерті, що є одним з найсильніших страхів у цій віковій групі.
- Боязнь тварин: дівчата частіше (55,6%) відчують боязнь тварин порівняно з хлопцями (33,3%).



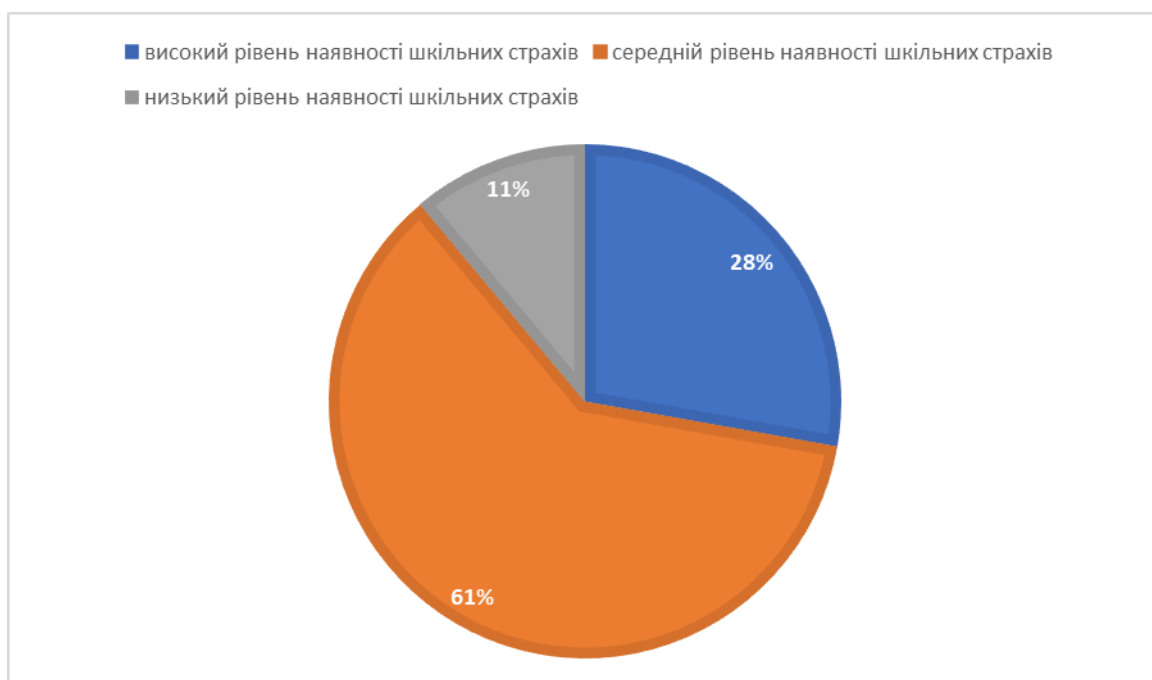
- Страхи казкових персонажів: проте, страхи казкових персонажів однаково поширені серед хлопців (16,67%) і дівчат (16,7%).
- Страх темряви і кошмарних снів: хлопці (33,3%) більше бояться темряви і кошмарних снів, ніж дівчата (27,8%).
- Соціально-опосередковані страхи: дівчата (22,2%) мають більше соціально-опосередкованих страхів (людей, дітей, покарань, запізнь, самотності) порівняно з хлопцями (8,3%).
- Просторові страхи: дівчата також частіше (61,1%) відчувають просторові страхи (висоти, глибини, замкнутих просторів) у порівнянні з хлопцями (41,7%).

Ці результати вказують на те, що дівчата загалом мають вищий рівень страхів, ніж хлопці, особливо у таких категоріях як медичні страхи, боязнь тварин, соціально-опосередковані страхи та просторові страхи. Це може свідчити про більш високу емоційну чутливість та вразливість дівчат у порівнянні з хлопцями в даному віковому періоді.

У розрізі страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди виявлено наступну тенденцію: страх війни мають всі респонденти (100%), страх крові – більшість респондентів (серед дівчат 88,9 %, а серед хлопців – 83,3%), страх несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне – більшість респондентів (серед хлопців та дівчат – 83,3%). Страх війни вказує на глибокий вплив військового контексту на психіку дітей військовослужбовців. Це свідчить про постійне відчуття небезпеки та загрози у їхньому житті. Страх крові може бути пов'язано з пережитими або побаченими травматичними подіями, які залишають сильний емоційний слід. Страх несподіваних, різких звуків свідчить про підвищену тривожність і готовність до захисних реакцій у відповідь на потенційну небезпеку.

Результати за методикою «Список страхів» М.А. Кузнецова, І.В. Бабарикіної [28] підтверджують попередні висновки щодо страхів у школі та вказують на наступне.

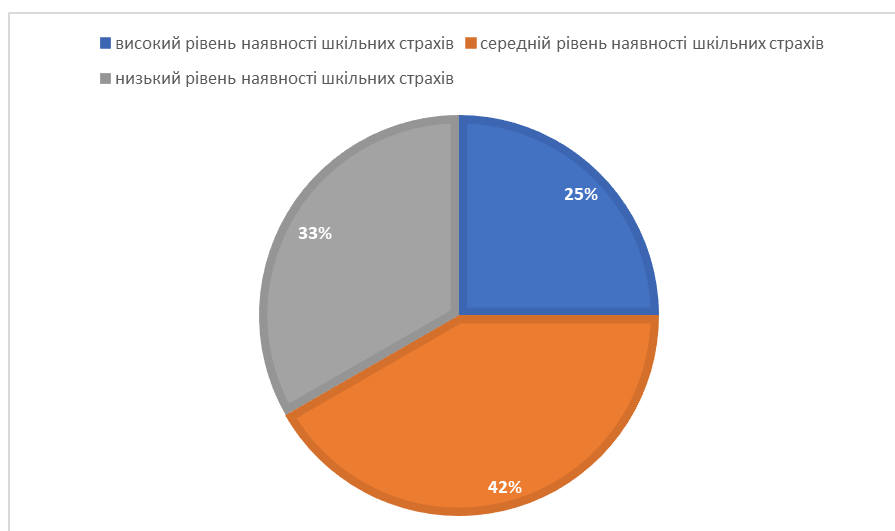
Аналіз результатів дівчат за рівнем шкільних страхів за методикою «Список страхів» М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної (рис. 2.2) показує, що більшість дівчат мають середній рівень шкільних страхів (61,1%). Високий рівень шкільних страхів виявлено у 27,8% дівчат, тоді як низький рівень спостерігається лише у 11,1%.



**Рис. 2.2. Результати дівчат за рівнем шкільних страхів по методиці «Список страхів» М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної у відсотках (n=18)**

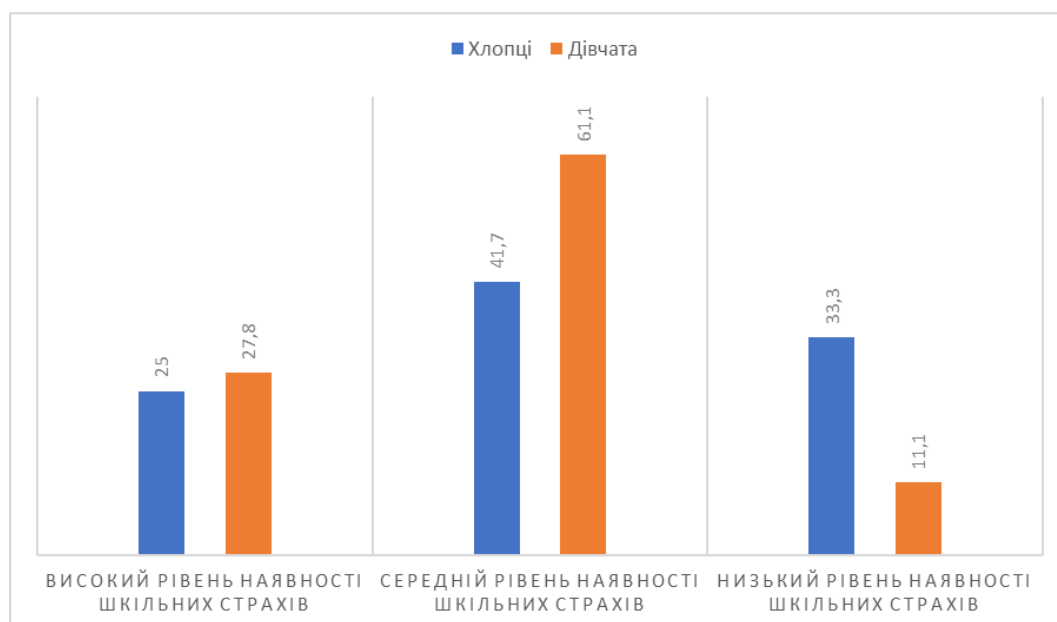
Загальний рівень шкільних страхів серед дівчат можна охарактеризувати як помірно підвищений.

Аналіз результатів хлопців за рівнем шкільних страхів за методикою «Список страхів» М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної (рис. 2.3) показує, що більшість хлопців мають середній рівень шкільних страхів (41,7%). Високий рівень шкільних страхів виявлено у 25% хлопців, тоді як низький рівень спостерігається у 33,3%.



**Рис. 2.3. Результати хлопців за рівнем шкільних страхів по методиці «Список страхів» М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної у відсотках (n=12)**

Загальний рівень шкільних страхів серед хлопців можна охарактеризувати як помірний, з тенденцією до зниження в порівнянні з дівчатами (рис. 2.4), оскільки більшість респондентів демонструють середній або низький рівень тривожності.

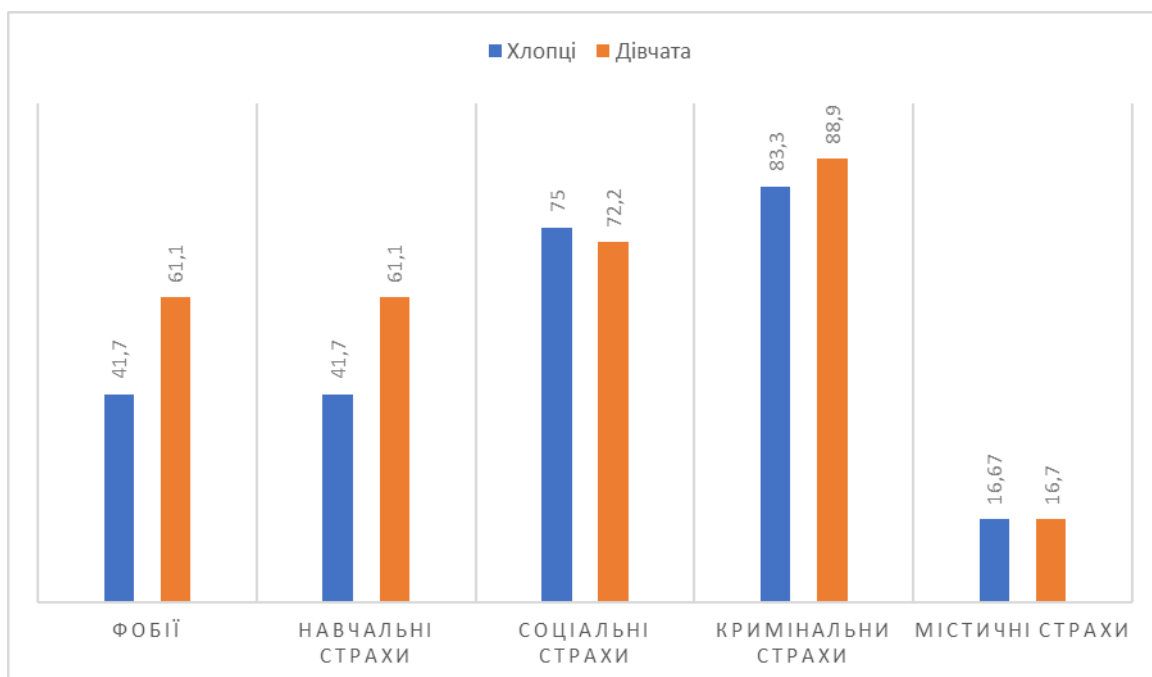


**Рис. 2.4. Узагальнені результати за рівнем шкільних страхів по методиці «Список страхів» М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної у відсотках (n=30)**

Серед респондентів найбільшим шкільним страхом є «почути за спиною насмішки однокласників». Як серед дівчат (12 респондентів), так і серед хлопців (10 респондентів) відсоток вище середнього.

Діти з високим рівнем шкільних страхів можуть часто відчувати тривогу, напруженість, дратівливість і навіть паніку в шкільному середовищі. Можливе уникнення певних ситуацій чи активностей, пов'язаних зі школою, проявлення плаксивості або агресивності. Діти з середнім рівнем можуть відчувати періодичну тривожність, невпевненість у своїх силах, хвилювання перед контрольними або важливими подіями. Можуть демонструвати обережність у соціальних взаємодіях, частіше за все виявляти стриманість у відповідях на уроках або уникати виступів перед класом. Діти з низьким рівнем шкільних страхів відчувають себе більш впевнено та спокійно у шкільному середовищі, рідко переживають значний стрес. Вони активніші в класі, охоче беруть участь у різних заходах, менше схильні до уникання складних завдань.

Проаналізувавши результати за методикою «Види страху» розробленою І. П. Шкуратовою [20] було виведено наступні результати (рис. 2.5.).



**Рис. 2.5. Узагальнені результати за групами страхів по методиці «Види страху» І. П. Шкуратової у відсотках (n=30)**

Фобії більш поширені серед дівчат (61,1%) порівняно з хлопцями (41,7%). Це свідчить про те, що дівчата частіше відчують інтенсивні, ірраціональні страхи перед певними об'єктами або ситуаціями. Навчальні страхи також більш виражені у дівчат (61,1%) порівняно з хлопцями (41,7%). Це вказує на те, що дівчата більш схильні до переживань, пов'язаних з академічними досягненнями, очікуваннями вчителів та батьків, іспитами та іншими навчальними аспектами. Соціальні страхи є найбільш поширеними серед обох груп, але значно частіше зустрічаються у хлопців (75%) порівняно з дівчатами (72,2%). Це може відображати у вихованні хлопців як майбутніх захисників, що часто супроводжується підвищеними вимогами до їхньої соціальної адаптації та відповідальності. У військових родинах хлопців часто готують до ролі тих, хто повинен демонструвати силу, витривалість і здатність захищати як свою сім'ю, так і батьківщину. Це призводить до того, що хлопці можуть відчувати значний соціальний тиск і страх перед невідповідністю цим очікуванням, що, своєю чергою, сприяє розвитку соціальних страхів. Кримінальні страхи частіше зустрічаються у дівчат (88,9%) порівняно з хлопцями (83,3%). Це може вказувати на те, що дівчата частіше відчують страх перед кримінальними загрозами, такими як насильство чи небезпечні ситуації. Містичні страхи мають майже однаковий рівень у хлопців (16,67%) і дівчат (16,7%). Це свідчить про те, що страхи, пов'язані з надприродними явищами, є менш поширеними і майже рівномірно розподілені серед обох статей.

Значну групу страхів серед респондентів викликають сучасні негативні події (війна, вибухи, насилля). Результати опитування показують, що 88,9% респондентів (16 дівчат) та 75 % респондентів (9 хлопців) вказали страх, що пов'язаний з вибухами та війною як «періодично такий, що виникає».

Загальний рівень страхів серед дітей військовослужбовців відображає складність та багатогранність їхнього емоційного стану. Високий рівень соціальних страхів у хлопців може бути пов'язаний з підвищеними соціальними очікуваннями та вимогами до їхньої поведінки. Вищий рівень фобій та

навчальних страхів у дівчат може свідчити про їхню більшу чутливість до соціального схвалення та академічних вимог.

Узагальнюючи, діти військовослужбовців характеризуються підвищеним рівнем тривожності та страхів, особливо пов'язаних із фізичною шкодою та несподіваними подіями. Їхні страхи відображають вплив військових умов, у яких вони зростають, та підкреслюють потребу в психологічній підтримці та реабілітації для зменшення впливу травматичних факторів на їхнє емоційне благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Розглянуто теоретичні аспекти феномену страху. Встановлено, що страх як психологічний феномен має ознаки емоцій (тривалість, інтенсивність, своєчасність переживання тощо), що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози. Важливість цього явища полягає в його ролі у забезпеченні безпеки та виживання, особливо на ранніх етапах розвитку людини. Однак, незважаючи на численні дослідження, науковці продовжують трактувати страх по-різному (психосоматичний процес, інстинкт, психічний стан, реакція, емоція тощо), підкреслюючи його багатогранність і значимість для розуміння людської поведінки та психологічного здоров'я.

Визначено чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей військовослужбовців зумовлені специфічними стресовими умовами, в яких вони зростають. Постійні переїзди, нестабільність психоемоційного стану батьків, надмірний контроль та ригідність у вихованні призводять до відчуття нестабільності та небезпеки у дітей. Така обстановка формує у дітей тривожний тип прив'язаності та несприятливо впливає на їх особистісний розвиток, перешкоджаючи формуванню життестійкості і адекватних механізмів подолання стресу.

З'ясовано особливості прояву страхів у дітей військовослужбовців. Прояви страхів у дітей військовослужбовців мають особливий характер, відображаючи їхню нездатність безпосередньо висловити свої емоції через вікові та емоційні обмеження. Вони можуть демонструвати стрес через зміни в поведінці, емоційні та когнітивні прояви, а також через фізичні симптоми, такі як порушення сну, агресивність, тривожні стани, регресивні форми поведінки, зниження когнітивних функцій та соматичні скарги. Діти, які переживають надмірний стрес, можуть розвинути посттравматичний стресовий розлад, проявляючи симптоми повторного переживання, уникання та гіперзбудливості. Крім того, ці

діти можуть проявляти уникнення спілкування та втрату близьких відносин, що ще більше ускладнює їхнє емоційне благополуччя.

Проведено емпіричне дослідження особливостей страхів у дітей військовослужбовців на базі Гімназії імені родини Луговських Червоноградської міської ради Львівської області, виявило важливі аспекти їх психоемоційного стану. Для дослідження було використано наступні методики: Діагностика рівня шкільної тривожності (Б.Н.Філіпса); Тест «Страхи в будиночках» О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової; Опитувальник «Види страху», розроблений І. П. Шкуратовою; Список страхів (М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіної ).

Проаналізовано результати дослідження та встановлю, що за результатами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Б.Н.Філіпса) було виявлено, що більшість дівчат (77,8%) мають підвищену або високу тривожність, що значно впливає на їхній загальний емоційний стан та здатність ефективно функціонувати в школі. Найбільш виражені у дівчат фрустрація потреби в досягненні успіху (61,1%) та страх самовираження (55,6%). Серед хлопців спостерігається більша варіативність рівнів тривожності: половина демонструє низький рівень тривожності (50%), а решта поділяється порівну між високим (25%) та підвищеним (25%) рівнями тривожності. Найбільш поширеними чинниками тривожності у хлопців є страх самовираження (75%) та фрустрація потреби в досягненні успіху (58,3%). За результатами методики «Страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) було виявлено, що страхи у дітей військовослужбовців мають яскраво виражений характер і різноманітні прояви. Найбільш поширеними є медичні страхи, страхи фізичної шкоди та страх смерті, які спостерігаються у переважній більшості респондентів, причому дівчата виявляють вищий рівень страхів у більшості категорій. Страхи, пов'язані з фізичною шкодою, вказують на глибокий вплив військового контексту, оскільки всі діти бояться війни, більшість має страх крові та несподіваних звуків. Також дівчата більш схильні до соціально-опосередкованих та просторових страхів, що може свідчити про їхню підвищену емоційну чутливість. Ці результати підкреслюють важливість цілеспрямованої



психологічної підтримки для зниження рівня тривожності та страхів у дітей військовослужбовців, що сприятиме їхньому емоційному та психічному благополуччю. Середня частка дівчат, за методикою «Список страхів» М.А. Кузнєцова та І.В. Бабарикіної, з помірно підвищеним рівнем шкільних страхів перевищує ту саму показникову для хлопців. Водночас, спостерігається тенденція до зниження рівня шкільних страхів серед хлопців порівняно із дівчатами. Найбільш поширеним шкільним страхом для обох статей є «почути за спиною насмішки однокласників». Детальний аналіз показує, що діти із високим рівнем шкільних страхів можуть демонструвати різні форми негативних реакцій, включаючи тривогу та стрес, в той час як діти із низьким рівнем страхів виявляються більш впевненими й активними. Проаналізувавши результати за методикою «Види страху» розробленою І. П. Шкуратовою, визначили різноманітність страхових проявів серед дітей, особливо тих, чиї батьки знаходяться на військовій службі. Виявлено, що фобії та навчальні страхи переважають серед дівчат, вказуючи на їхню вищу чутливість до соціальних та академічних вимог. У той же час, соціальні страхи виявляються поширеними у обох статей, але з вираженістю, яка переважає серед хлопців, що може бути пов'язано з підвищеними соціальними очікуваннями до них. Крім того, кримінальні страхи частіше відзначаються серед дівчат, вказуючи на їхню більшу тривожність стосовно насильства та небезпечних ситуацій. Загальний рівень страхів у дітей військовослужбовців відображає складність їхнього емоційного стану та вплив специфічних умов виховання. Виявлено, що страхи в дітей військовослужбовців мають яскравий вплив військового контексту, про що свідчать їхні страхи перед кримінальними загрозами та війною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків, 2021. С. 134-136.
2. Богдан Є., Кисла О., Міненко А. Особливості корекції страху у дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*, 2020. № 9 (85). С. 63-66.
3. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. № 1. С.47-51.
4. Булгакова О. Ю., Демчук С. А. Проблема визначення та класифікації емоції страху в психології. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»*: збірник матеріалів III Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (3 листопада 2023 року). Одеса, 2023. Вип. III. С. 233-238.
5. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л.. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2015. Випуск 2(43). С. 176-181
6. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка*.2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
7. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії Covid-19 на їх психоемоційний стан. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. Том 1. № 11. С. 27-32.
8. Гребінь Н. Переживання страхів дітьми з різними особистісними особливостями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 79–87.

9. Діагностика рівня шкільної тривожності (Б.Н.Філіпса). Google форма. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2hx\\_Ka5d-mh4\\_ktA6kBPFeCyEwJXr1zaIDc2rNwBk4D0HsQ/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2hx_Ka5d-mh4_ktA6kBPFeCyEwJXr1zaIDc2rNwBk4D0HsQ/viewform?usp=sharing).
10. Камінська О.Д., Громик Н.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Psychological journal*. 2018. № 4 (14). Р. 86-104.
11. Касян Т. В., Куліш О. В. Особливості дитячих страхів. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018»/XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2018. С. 330-331. URL: [https://eprints.cdu.edu.ua/3870/1/sbornik\\_2018\\_2-330-331.pdf](https://eprints.cdu.edu.ua/3870/1/sbornik_2018_2-330-331.pdf)*
12. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. . 2016. С. 9-21.
13. Кудренко О.В., Афанасенко В.С.. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців повітряних сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*, 2018. № 2(31). С. 137-144.
14. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.
15. Кузнецов М.А., Шаповалова В.С. Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
16. Лагодович О., Клевака Л.П. Психологічний аналіз страху військовослужбовців . *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листоп. 2023 р. Полтава , 2023. С. 91–96.
17. Матковська А. Т., Галушко Л. Я. Почуття страху та його прояви у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-*

практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. 2023. С. 155-159.

18. Найчук В. В., Гордзієвський Я. В. До проблеми дослідження страхів у підлітків. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти* : VIII- Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю (10-11 листопада 2023 р.). С. 132-140. URL:

[https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1415/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_10-11%20%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0-132-140.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1415/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_10-11%20%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0-132-140.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

19. Омельченко Я. М. Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*, 2018. № 3. С. 98-124.

20. Опитувальник «Види страху» (І. П. Шкуратова). Google форма. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbwA13P0UB3Ss6iVIu9FP\\_cTTb2bIsfiu070jSAUWQQX8LCQ/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbwA13P0UB3Ss6iVIu9FP_cTTb2bIsfiu070jSAUWQQX8LCQ/viewform?usp=sharing).

21. Опитувальник «Види страху», розроблений І.П. Шкуратовою. URL: <https://vseosvita.ua/test/opytuvalnyk-vydy-strakhu-rozroblenyi-ip-shkuratovoiu-158829.html>.

22. Паламарчук І. Г., Федоренко Л. П. Психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Освіта і наука - 2023* : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 211-213.

23. Резніченко О. О. Класифікація та типологія страхів як теоретикометодологічне підґрунття для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, 2020. С. 109-113.

24. Резніченко О. О. Страх як психологічний феномен: сучасні концепції та підходи до вивчення. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*, 2020. С. 89-94.
25. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development: The 11th International scientific and practical conference (April 20-22, 2022)*. VoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 273-280.
26. Семеняга А. Д. Методи діагностики дитячих страхів. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10675/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B3%D0%B0\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10675/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B3%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y).
27. Скляренко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ 2005. 20 с.
28. Список страхів (М.А. Кузнєцова, І.В. Бабарикіна). Google форма. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFlymf-ZVLxXtFHdIx1Z7IMizeXW2htg2vS\\_p5TZVowqiRNA/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFlymf-ZVLxXtFHdIx1Z7IMizeXW2htg2vS_p5TZVowqiRNA/viewform?usp=sharing).
29. Тест «Страхи в будиночках» О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової. Google форма. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTx6gfsYU1oUogHjO\\_ZwUDhT\\_cGE0jY1YNMPLKXPbElmbpJA/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTx6gfsYU1oUogHjO_ZwUDhT_cGE0jY1YNMPLKXPbElmbpJA/viewform?usp=sharing).
30. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
31. De Young A. C., Kenardy J. A., Cobham V. E. Trauma in early childhood: a neglected population. *ClinChildFamPsycholRev*. 2011. № 14(3). P. 231-250.
32. Dube S. R., Anda R. F., Felitti V. J., Chapman D., Williamson D .F., Giles W. H. Childhood abuse, household dysfunction and the risk of attempted suicidet hroughout thel ifespan: findingsfromthe Adverse Childhood Experiences Study. *JAMA*. 2001. № 286(24). P. 3089 – 3096.

33. Fletcher K. E. Childhood posttraumatic stress disorder. Article. 2003. URL: [https://www.researchgate.net/scientific-contributions/2111633217\\_KE\\_Fletcher](https://www.researchgate.net/scientific-contributions/2111633217_KE_Fletcher).
34. Goud N. H. Courage: Its nature and development. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*. 2005. Vol. 44. P. 102–116.
35. Lieberman A. F., Knorr K. The impact of trauma: a development framework for infancy and early childhood. *Psychiatric Annals*. 2007. №37. P. 416 – 422.
36. National Scientific Council on the Developing Child. Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children’s Learning and Development. 2010. Working Paper. № 9. URL: <http://www.developingchild.net>
37. Weems C. F. , Silverman W. K. An integrative model of control: Implications for understanding emotion regulation and dysregulation in childhood anxiety. *Journal of Affective Disorders*. 2006. Vol. 91. P. 113–124.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест шкільної тривожності Філіпса

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. Відповідаючи на запитання, вказуємо відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника:

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?



33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почувашся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Методика «Список страхів» М.А. Кузнецова, І.В. Бабарикіної

Інструкція. Перед тобою ситуації, в яких учні можуть відчувати страх у школі. Оціни, як часто такі ситуації з'являються у твоєму шкільному житті. Тобі потрібно прочитати їх уважно і поставити кожному пункту тесту оцінку від 0 до 5.

При відповіді необхідно керуватися наступними позначеннями: «0» – даний стан відсутній; «1» – таке трапляється дуже рідко; «2» – буває, але рідко; «3» – таке інколи трапляється; «4» – дуже часто; «5» – даний стан присутній завжди.

Ставлячи цифру, яка відповідає твоєму станові, не орієнтуйся ні на кого, так як немає ні поганих, ні гарних відповідей.

1. Боюсь отримати погану оцінку.
2. Боюсь, що викличуть до дошки.
3. Боюсь не знати відповіді на питання учителя.
4. Боюсь самого учителя.
5. Боюсь осоромитися перед однокласниками.
6. Боюсь запізнитися на урок.
7. Боюсь покарання за запізнення.
8. Боюсь покарання за погану поведінку.
9. Боюсь перевірки домашнього завдання.
10. Боюсь, що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку.
11. Боюсь, що ніхто у класі не захоче дружити зі мною.
12. Боюсь не встигнути зробити вчасно завдання на контрольній роботі.
13. Боюсь, що знайдуть шпаргалку чи побачать, що списую.
14. Боюсь відповідати (піднімати руку), навіть якщо знаю відповідь.
15. Боюсь виявитися гіршим за інших.
16. Боюсь слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи.
17. Боюсь не зрозуміти пояснення учителя.

18. Боюсь выступати перед усім класом.

19. Боюсь, що викличуть до директора школи.

20. Боюсь почути за спиною насмішки однокласників.

від 50 балів і більше – високий рівень наявності шкільних страхів;

від 30 до 50 балів – середній рівень наявності шкільних страхів;

до 30 балів – низький рівень наявності шкільних страхів.

Методика «Страхи в будиночках» О.І.Захарова (в модифікації М.А.Панфілової)

Інструкція для дитини: У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках. Якщо страх вам страшні, то ми перемістимо його до чорного будинку і ми позначемо це словом «Так», якщо ж страхи не страшні, то ми перемістимо його до червоного будинку і ми позначемо це словом «Ні».

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коцюя Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);

29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу).

## Опитувальник «Види страху» І.Шкуратової

Інструкція: прочитайте та оцініть 36 описів страхів на предмет того, як часто ви їх переживали від 0 до 4, де:

- такого страху в мене ніколи не було – 0;
- такий страх у мене був одного разу – 1;
- такий страх у мене був кілька разів – 2;
- періодично такий страх у мене виникає – 3;
- цей страх переслідує мене постійно – 4.

Наскільки цей фактор провокує у вас почуття страху?

1. Страх темряви: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

2. Страх перед викликом відповідати на уроці: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

3. Страх втрати любові з боку близьких: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

4. Страх фізичного насильства: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

5. Страх опинитися заручником в руках бандитів: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

6. Страх висоти: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

7. Страх бути осміяним класом: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

8. Страх зради з боку друзів: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

9. Страх не виправдати довіри з боку близьких людей: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

10. Страх перед потойбічними силами: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

11. Страх тварин: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

12. Страх отримати погану оцінку: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

13. Страх бути висміяним друзями або ріднею: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

14. Страх опинитися в натовпі в момент паніки: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.



15. Страх зглазу або порчі: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

16. Страх закритих приміщень: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

17. Страх потрапити в транспортну аварію: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

18. Страх перед викликом до директора: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

19. Страх виглядати смішним або жалюгідним: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

20. Страх перед Богом: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

21. Страх польоту на літаках: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно

22. Страх бути не таким, як інші учні: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

23. Страх бути викритим у брехні: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

24. Страх атракціонів: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

25. Страх бути пограбованим на вулиці: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

26. Страх хвороби: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

27. Страх бути вигнаним з класу: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

28. Страх медичних процедур: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

29. Страх критики з боку близьких: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

30. Страх смерті близьких людей: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

31. Страх самотності: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

32. Страх за власну смерть: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

33. Страх перед викликом батьків до школи: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає І) цей страх мене переслідує постійно.

34. Страх покарання батьками за неуспішність: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

35. Страх терористичного вибуху: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.

36. Страх сексуального насилля: А) такого страху у мене ніколи не було Б) такий страх у мене був один раз В) такий страх у мене був кілька разів Г) періодично такий страх у мене виникає Г) цей страх мене переслідує постійно.